

7月献立表

令和4年度 ○○○学校（幼稚園）

今月の地元産食材は…米、赤米、タコ、トビウオ、オイルサーディン、卵、ベーコン、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、トマト、葉ねぎ、にんにく、じゃがいも、玉ねぎ、こまつな、なす、しょうが、みそ、オリーブオイルなど

だんだんと日差しが強くなり、気温が高くなる季節がやってきました。この時期はマスクをつけていることもあり、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう！

1日（金）

宮津産たことトマトのパエリア風
野菜のレモン和え
具沢山コンソメスープ

7月2日は「半夏生」と呼ばれ、たこを食べる習慣があります。稲がたこの足のように大地にしっかりと根を張り、豊作になりますようにと願って食べます。

七夕の節句

8日（金）

ごはん
チキンカツ
豆乳みそドレッシングサラダ
野菜のスープ煮

衣に乾燥おからとコーンフレークをつけてサクッと揚げます。

4日（月）

ごはん
肉豆腐
キャベツ炒め
アメリカンチェリー

今の時期が旬の食べ物で、さくらんぼに比べ果肉が硬く甘みが強いのが特徴です。

5日（火）

古代米のカラフルライス
きゅうりのごま和え
かぼちゃのみそ汁

赤米を混ぜたご飯に豚肉や3種類のピーマン、玉ねぎ等を甘酢で絡めた具材をかけていただきます！

6日（水）

ごはん
鶏肉のごまだれ焼き
中華サラダ
春雨スープ

鶏肉に玉ねぎやニラ、ごま、味噌、しょうゆなどの調味料を漬けて焼きます。

7日（木）

ごはん
サバの塩焼き
切干とキャベツの中華炒め
花ふのすまし汁

七タゼリー
海藻が原料のアガーを使って手作りゼリーを作ります。新メニューです！

みやづ食の日

13日（水）

コッパン
オイルサーディンとポテトのグラタン
由良オリーブオイルと大豆のサラダ
かぼちゃのスープ

今月のみやづ食の日の食材は「オイルサーディン」と「由良オリーブオイル」です！

11日（月）

ごはん
卵のミートソースコロッケ
トマトときゅうりのサラダ
冬瓜のすまし汁

ミートソースの上に卵を落とし、蒸して作ります。

12日（火）

チャーチャー麺
中華スープ
冷凍みかん

暑い夏にもピリっと食欲をそそる一品です。麺にあんと野菜をのせていただきます！

14日（木）

ごはん
マーボーなす
きゅうりのナムル
米粉のかぼちゃケーキ

今が旬のなすをたっぷり使ったマーボーなすです。

15日（金）

ごはん
トビウオと夏野菜の甘酢あんかけ
キャベツのおひたし
厚揚げのみそ汁

揚げたトビウオにかぼちゃやピーマン、赤ピーマン入りの甘酢あんをかけます！新メニューです！

19日（火）

夏野菜カレー
キャベツとコーンのソテー
スイカ

トマトやピーマン、かぼちゃなど夏野菜たっぷりのカレーです！

海の日

いよいよ長い夏休みが始まります。休みの間も朝昼晩の食事を大切に、規則正しい生活を心がけて気持ちよく過ごしましょう。暑い日が続きますので、水分をしっかりと取りましょう。

レシピ教えて！の声がありました

『鶏肉のピザソース焼き』(5月11日のメニュー)

【材料(4人分)】

| | |
|------------|-------|
| ・鶏もも肉(50g) | 4切 |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/3個 |
| ・にんじん | 20g |
| ・おろしにんにく | 少々 |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・トマトケチャップ | 大さじ1強 |
| ・トマトピューレ | 大さじ2 |
| ・砂糖 | 少々 |
| ・こいくちしょうゆ | 少々 |
| ・コンソメ | 少々 |
| ・チーズ | 40g |
| ・乾燥バジル | 少々 |

【作り方】

- ① 鶏もも肉に塩こしょう、酒をふっておく。
- ② 玉ねぎをうすく短いスライス、にんじんを短い千切りにする。
- ③ 玉ねぎ～コンソメまでをフライパンに入れ、火にかけソースを作る。
- ④ ①の鶏もも肉に③をかけ、チーズ、乾燥バジルをのせて200℃のオーブンで12分程度焼いたら出来上がり。

給食では乳アレルギーの人も食べられるように、植物性チーズを使用し大人気でした♪
普通のチーズでもおいしく食べられます！

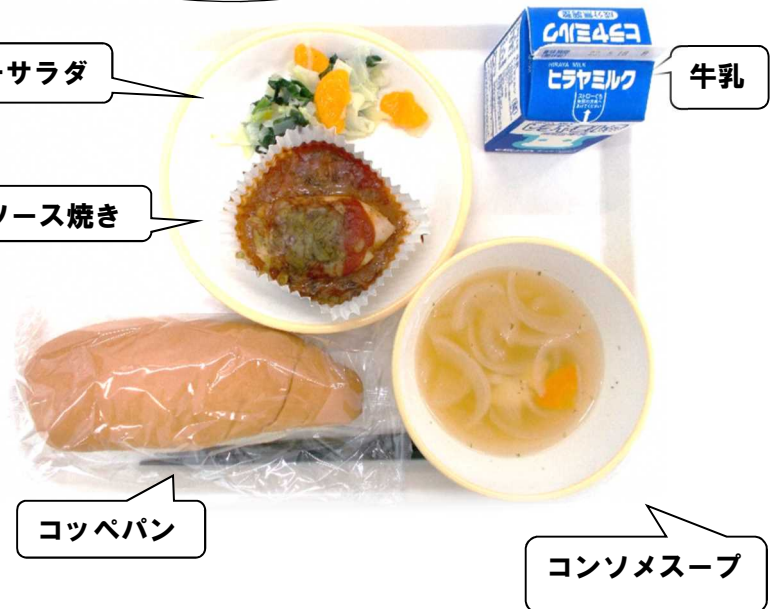
フレンチサラダ

鶏肉のピザソース焼き

コッペパン

コンソメスープ

牛乳



『豚肉と厚揚げの中華煮』(5月31日のメニュー)

【材料(4人分)】

| | |
|-----------|--------|
| ・豚肉(スライス) | 100g |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・炒め油 | 小さじ1/2 |
| ・にんじん | 40g |
| ・玉ねぎ | 1個 |
| ・白菜 | 240g |
| ・チンゲン菜 | 40g |
| ・厚揚げ | 140g |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・こいくちしょうゆ | 大さじ1弱 |
| ・中華スープの素 | 小さじ2強 |
| ・片栗粉 | 小さじ2 |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 |

【作り方】

- ① 豚肉に塩こしょうをふっておく。
- ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎは5mmのスライス、白菜、チンゲン菜、厚揚げは一口大に切る。
- ③ 鍋に炒め油をひき、豚肉、にんじん、玉ねぎ、白菜、チンゲン菜、厚揚げを順番に入れ、炒める。
- ④ 油がまわったら、水分量がひたひたになるくらいに水を加える(野菜からの水分で水を入れなくてよい場合もあり)。
- ⑤ 砂糖、こいくちしょうゆ、中華スープのもとを加え、ひと煮立ちさせる。
※一度味見をして調整してください。
- ⑥ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を入れたら出来上がり。

焼いて食べることの多い厚揚げですが、煮物にしてもおいしいです！

ココア豆

鉄マンナムル

ごはん

豚肉と厚揚げの中華煮

牛乳

